

# SANDUICHE LIGHT NUTRITIVO

## INGREDIENTES

500 g de frango desfiado  
Molho madeira a gosto  
2 tomates picados (não muito maduro sem polpa)  
1 folha de alface italiano ou alface manteiga para cada pão  
250 g de maionese light, ou um potinho pequeno  
1 fatia de blanquet de peru light para cada pão  
1 fatia de mussarela (marca sadia) para cada pão  
pão redondo para hambúrguer sem sementes  
2 dentinhos pequenos de alho  
1 colher de sopa de óleo  
1 cebola ralada  
Requeijão light

## MODO DE PREPARO

Numa panela, frite o frango já desfiado ao alho e óleo, assim que estiver dourado coloque o molho madeira (pode colocar uma pitada de sal caso os demais ingredientes sejam light sem sal),

mexa sempre sem deixar grudar na panela.

Adicione a cebola ralada, o tomate picadinho, desligue para que o tomate não fique mole.

Desligue.

Adicione a maionese, molho pronto!

Para que fique bem cremoso passe requeijão light no pão dos dois lados e monte como quiser com os ingredientes acima.

Dica: coloque o molho, depois o blanquet de peru o alface a mussarela, ou pode alternar o molho entre as camadas de alface e a fatia de peru/mussarela.

O sanduíche pode ser acompanhado por um suco de uva.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42931-sanduiche-light-nutritivo.html>